J. Krishnamurti
CARTAS A UMA
JOVEM AMIGA
EDITORIAL PRESENÇA

CARTAS A UMA JOVEM AMIGA

«FELIZ É O HOMEM QUE É NADA»

Z.C.

Entre 1948 e 1960, Krishnamurti era facilmente acessível e muitas pessoas se encontraram com ele. Em passeios, em encontros privados, através de cartas, as relações desabrocharam. As cartas deste livro foram por ele escritas a uma jovem amiga que tinha chegado com sofrimento físico e psicológico. As cartas, escritas entre Junho de 1948 e Março de 1960, revelam uma rara compaixão e clareza: o ensinamento e a cura iluminam; separação e distância desaparecem; as palavras fluem; nem uma só palavra é supérflua; a cura e o ensinamento são simultâneos.

Sê[1] mentalmente flexível. A força não está em ser-se firme e forte mas em ser-se flexível. A árvore, que é flexível, aguenta-se no meio da ventania. Reúne em ti a força que existe na brisa ligeira.

A vida é estranha, tem tantas coisas a acontecerem inesperadamente, que a mera resistência não resolverá qualquer problema. Precisamos de infinita flexibilidade e de um coração simples.

A vida é como o fio de uma lâmina, e cada um tem de percorrer esse caminho com extremo cuidado e flexível sabedoria.

A vida é tão rica, tem tantos tesouros, mas chegamos a ela com os corações vazios; não sabemos encher os nossos corações com a abundância da vida. Interiormente somos pobres e, quando as riquezas da vida nos são oferecidas, nós recusamo-las. O amor é uma coisa «perigosa», só ele traz a única revolução que proporciona felicidade. São poucos os que são capazes de amar, e tão poucos os que querem o amor. Amamos segundo as nossas próprias condições, fazendo do amor uma coisa de mercado. Temos

---

[1] Na tradução para português do pronome inglês «*you*» optámos pela utilização do tratamento por «tu», em detrimento dos pronomes «você» (forma abrasileirada) e «vós» (demasiado formal tendo em conta a intensa amizade que unia os dois amigos). (*NT*)

mentalidade mercantil, mas o amor não é comercializável nem é um negócio de troca. O amor é um estado de ser, no qual todos os problemas humanos se resolvem. Vamos ao poço com um dedal e assim a vida torna-se uma coisa sem qualidade, insignificante e limitada.

Que encantador lugar a Terra poderia ser, pois há tanta beleza, tanta magnificência, tanta maravilha imperecível. Andamos aprisionados na dor e não nos esforçamos por sair dela, até mesmo quando alguém nos aponta um caminho de saída.

Não sei, mas o amor incendeia-me. É uma chama inextinguível. Tenho tanto disso, que quero dá-lo a todos, e dou. É como um grande rio, que alimenta e rega cada vila e aldeia; ele vai sendo poluído, desagua nele a porcaria do ser humano, mas depressa as águas se purificam a si próprias, e rapidamente segue em frente. Nada pode estragar o amor, pois todas as coisas se dissolvem nele – o bom e o mau, o feio e o belo. O amor é algo que é a sua própria eternidade.

Aquelas três árvores eram majestosas e estranhamente imperturbáveis pelas estradas asfaltadas e pelo trânsito. As suas raízes estavam bem fundas na terra e as copas estendiam-se até aos céus. Nós temos as nossas raízes na terra, temos e devemos ter, mas prendemo-nos às coisas ou rastejamos pelo chão; só alguns poucos se elevam para os céus. São eles os únicos seres humanos felizes e criativos. Os demais corrompem-se, e, através da ofensa e da maledicência, destroem-se uns aos outros neste mundo maravilhoso.

Mantém a mente aberta. Vive no passado, se tiver de ser, mas não lutes contra esse passado; quando o passado chegar, olha para dentro dele, não o empurres para longe nem te agarres demasiado a ele. A experiência de todos estes anos, a dor e a alegria, os momentos de sofrimento e a memória da separação, a sensação de distância, tudo isso trará enriquecimento e beleza. O importante é o que tens no coração; e, desde que isso esteja a transbordar, tu tens tudo, tu és tudo.

Está atenta a todos os teus pensamentos e sentimentos, não permitas que um único sentimento ou pensamento surja sem que te apercebas dele, e absorve todo o seu conteúdo. Absorver não é a palavra adequada; trata-se, sim, de ver todo o conteúdo do pensamento-sentimento. É como entrar numa sala e ver, de uma só vez, tudo o que está nela, a sua

atmosfera e os seus espaços. Vermos e estarmos atentos aos nossos pensamentos torna-nos intensamente sensíveis, flexíveis e vigilantes. Não condenes nem julgues, mas está bem atenta. Da separação e das escórias retira-se o ouro puro.

Ver *o que é,* é muito difícil. Como se pode observar com clareza? Um rio quando encontra um obstáculo não fica parado; ele quebra a barreira usando a sua força, ou passa por cima dela, ou por baixo, ou vai à volta; ele não fica quieto; ele só pode agir. O rio revolta-se, por assim dizer, inteligentemente. Para percebermos *aquilo que é,* tem de haver o espírito da revolta inteligente. Para não sermos confundidos por um pedaço de tronco, é preciso termos uma certa inteligência; mas geralmente estamos tão ávidos de possuir aquilo que desejamos, que vamos contra o obstáculo; ou despedaçamo-nos de encontro a ele ou ficamos exaustos lutando contra ele. Ver a corda como corda não requer coragem, mas tomar a corda por uma serpente, ficando a olhar, requer coragem. Devemos duvidar, procurar sempre, ver o falso como falso. Ganhamos força para ver claramente através da intensidade da atenção; tu vais ver, isso virá. Para agir, cada um deve estar em estado de negação; a negação traz a sua própria acção positiva. Penso que a questão reside em ver com clareza, porque a percepção gera a sua própria acção. Quando há elasticidade, não se põe a questão do certo e do errado.

Cada um de nós tem de estar muito lúcido dentro de si mesmo. Nessa altura, asseguro-te, tudo dará certo. Tenta estar lúcida, e verás que as coisas se tornarão certas sem que tu faças o que quer que seja a respeito disso. O que está certo não é aquilo que desejamos.

Tem de haver uma revolução total, não apenas nas grandes coisas, mas também nas pequenas coisas do dia-a-dia. Tu passaste por essa revolução, não voltes atrás, mantém-te nela. Mantém-te a ferver, interiormente.

Espero que tenhas tido uma boa noite, um agradável nascer do Sol através da tua janela e que te tenha sido possível contemplar em paz as estrelas antes de teres ido para a cama. Sabemos pouco do amor, da sua extraordinária ternura e poder. Muito facilmente usamos a palavra «amor»; o militar usa-a, o carniceiro usa-a, o homem rico usa-a, assim como o rapaz e a rapariga. Mas sabemos pouco do amor, da sua vastidão, da sua imortalidade, da sua profundidade. Amar é ter consciência da eternidade.

O relacionamento é uma coisa estranha; muito facilmente caímos na habituação a um relacionamento particular, onde as coisas são tomadas como garantidas, com a situação aceite, não se tolerando qualquer variação; não se considera nenhum movimento em direcção à incerteza, mesmo por um segundo. Tudo é de tal modo regulado, tornado «seguro», bem amarrado, que não há qualquer hipótese de frescura, de um respirar revivificador. A isto, e a muito mais, se chama relacionamento. Se observarmos de muito perto, verificamos que o verdadeiro relacionamento é muito mais subtil, mais rápido do que o relâmpago, mais vasto do que a Terra, pois ele é vida. A vida é conflito. Queremos fazer do relacionamento uma coisa grosseira, rígida, manipulável. Deste modo, ele perde a sua fragrância, a sua beleza. Isto surge porque não amamos, e o amor é certamente a maior das coisas, pois nele acontece o completo abandono de nós mesmos.

É a qualidade da frescura, do novo, que é essencial, caso contrário, a vida torna-se uma rotina, um hábito; e o amor não é um hábito, não é uma coisa aborrecida. A maioria das pessoas perdeu todo o sentido de maravilhamento. Elas tomam tudo como garantido, e esse sentido de «segurança» destrói a liberdade e o maravilhamento da incerteza.

Projectamos um longínquo futuro, bem longe do presente. Contudo, a atenção para compreender está sempre no presente. Na atenção há sempre um sentido de agora. Sermos claros nas nossas próprias intenções é uma tarefa árdua; a intenção é como uma chama impelindo-nos sem cessar na direcção da compreensão. Sê clara nas tuas intenções e acabarás por *ver*, as coisas acabarão por dar certo. Sermos lúcidos no presente é tudo o que precisamos, mas não é tão fácil como parece. Cada um tem de limpar o campo para deitar a semente e, uma vez plantada, a sua própria vitalidade e força gerarão o fruto. Exteriormente, a beleza não perdura; ela é sempre desfigurada se não houver alegria interior. Cultivamos o que é exterior, dando pouca atenção àquilo que está no interior da pele; mas é o que está dentro que predomina sempre sobre o exterior. A maçã é destruída pela lagarta que tem dentro.

É preciso grande inteligência para um homem e uma mulher se esquecerem de si mesmos, para poderem viver juntos, não se rendendo um ao outro ou não sendo dominados um pelo outro. O relacionamento é a coisa mais difícil da vida.

É estranho o modo como somos afectados por certos ambientes; precisamos de uma dinâmica amigável, de um sentido de calorosa atenção, no qual possamos natural e livremente florescer. Mas poucos seres humanos usufruem dessa atmosfera; por isso, muitos ficam atrofiados, física e psicologicamente. Estou muito surpreendido por haveres sobrevivido sem teres sido corrompida por esse determinado ambiente. Consigo ver a razão por que não foste totalmente destruída, marcada e massacrada: exteriormente, tu ajustaste-te tão rapidamente quanto possível; interiormente, optaste por permanecer adormecida. Foi essa «insensibilidade» interior que te salvou. Se tivesses continuado a ser sensível, interiormente desperta, não terias aguentado o que aconteceu; teria havido conflito e terias sucumbido, terias ficado marcada.

Mas agora, estando desperta interiormente, lúcida, não estás em conflito com o que te rodeia. É o conflito que leva à destruição. Irás permanecer sempre sem cicatrizes se, interiormente, estiveres muito atenta, desperta e se te ajustares com sensibilidade às coisas externas.

Os substitutos depressa definham. Pode ser-se mundano mesmo possuindo poucas coisas. É mundano o desejo de poder sob qualquer forma, seja o poder do asceta, do grande financeiro, do político ou do papa. A ânsia de poder contribui para a desumanidade e enfatiza a importância do

«eu»; a agressividade do ego é a essência daquilo que é mundano. Humildade é simplicidade, mas cultivar a humildade é outra forma de se ser mundano.

Muito poucos estão cientes das suas mudanças interiores, recuos, conflitos e distorções. Mas mesmo quando estão conscientes desses aspectos, eles tentam afastá-los ou fugir deles. Não faças isso. Penso que não o farás, mas existe o perigo de viveres de muito perto com os teus pensamentos e sentimentos. Temos de estar conscientes dos nossos pensamentos e sentimentos, sem ansiedade, sem pressão. A verdadeira revolução aconteceu na tua vida; deverás estar muito atenta aos teus pensamentos e sentimentos – deixa-os vir ao de cima, não os analises, não os impeças. Permite que eles surjam, aqueles que são suaves e os que são violentos, mas está consciente deles.

Será que estás ocupada com o que são os teus desejos, se é que tens alguns? O mundo é um lugar bom, mas fazemos tudo para fugir dele através da adoração, das rezas, dos nossos amores e medos. Não sabemos se somos ricos ou pobres, nunca investigámos fundo em nós mesmos nem descobrimos *aquilo que é*. Existimos à superfície, satisfeitos com muito pouco, e ficamos felizes por essas pequenas coisas. As nossas mentes medíocres têm problemas e soluções insignificantes, e assim passamos os nossos dias. Não amamos e, quando o fazemos, é sempre com medo, frustração, mágoa e ansiedade.

Estava pensando em como é importante ser-se inocente, ter uma mente inocente. As experiências são inevitáveis, talvez necessárias; a vida é uma série de experiências, mas a mente não precisa de ser carregada com as suas exigências

acumuladas. Ela pode apagar cada experiência e manter-se, assim, inocente – sem carga. Isto é importante, de outro modo a mente nunca poderá ficar fresca, alerta e flexível. O «como» manter a mente flexível não é a questão; o «como» é a busca de um método, e o método não pode nunca tornar a mente inocente; pode torná-la metódica, mas nunca inocente, criativa.

Começou a chover ontem à tarde, e durante a noite choveu torrencialmente. Nunca ouvi nada assim. Era como se os céus se tivessem aberto. Havia um silêncio extraordinário ao mesmo tempo, o silêncio de uma força, uma grande força derramando-se sobre a terra.

É sempre difícil mantermo-nos simples e claros. O mundo adora o sucesso, quanto mais melhor; quanto maior a audiência, maior é o orador; os edifícios gigantes, os carros, os aviões e as pessoas. Perdeu-se a simplicidade. As pessoas de sucesso não são aquelas que estão a construir um mundo novo. Ser um autêntico revolucionário requer uma completa mudança de coração e de mente, e são poucos os que se querem libertar. Cortamos só as raízes superficiais; mas para cortar as raízes profundas da mediocridade, do sucesso, precisamos de algo que seja mais do que palavras, métodos, compulsões. Parece haver poucos desses revolucionários, mas eles são os verdadeiros construtores – os restantes trabalham em vão.

Estamos constantemente a comparar-nos uns com os outros, com alguém que teve mais sorte, o que somos com aquilo que deveríamos ser. A comparação, de facto, mata. A comparação é degradante, ela perverte a nossa observação. E é no seio da comparação que somos criados. Toda a

nossa educação se baseia na comparação, assim como a nossa cultura. Portanto, existe uma constante luta para sermos uma coisa diferente daquilo que realmente somos. A compreensão do que somos liberta a criatividade, mas a comparação alimenta a competitividade, a crueldade, a ambição e, pensamos nós, isso gera progresso. O progresso só nos levou até agora a guerras cruéis e à infelicidade como jamais o mundo conheceu. A verdadeira educação é educar as crianças sem comparação.

É estranho estar a escrever o que parece ser tão desnecessário. Aquilo que importa está aqui, e tu estás aí. As coisas verdadeiras são sempre parecidas, portanto não é necessário escrever ou falar acerca delas; e, no próprio acto de escrever ou falar, algo aparece para perverter, para estragar. Há tantas coisas que são ditas à margem do que é verdadeiro. O anseio por realização pessoal consome muitas pessoas, em pequena e em grande escala. Essa pressa pode ser satisfeita de vários modos e, com a satisfação, as coisas profundas apagam-se. É o que acontece na maior parte dos casos, não é? A realização do desejo é algo de muito pequeno, apesar de ser agradável; mas essa realização, continuando a satisfazer-se a si mesma, leva a que a rotina e o tédio se instalem, e aquilo que realmente importa desvanece-se. Aquilo que é verdadeiro é que tem de permanecer, com a sua beleza – isto se não houver a ideia de preenchimento, mas sim a visão das coisas como elas de facto são.

Muito raramente estamos sozinhos; estamos sempre com pessoas, com pensamentos a encher-nos, com desejos que nunca se realizaram ou que pensamos virão a concretizar-se, com recordações. Estar só é essencial para que o homem

não seja influenciado, para que algo não contaminado tenha lugar. Parece que não temos tempo para essa solitude, porque há tantas coisas para fazer, tantas responsabilidades. É uma necessidade aprender a estar tranquilo, fechando-nos numa sala, dando descanso à mente. O amor faz parte dessa solitude. Ser-se simples, claro, com paz interior, é ter *essa* chama.

As coisas podem não ser fáceis, mas quanto mais se exige da vida, mais esta se torna assustadora e dolorosa. Não é fácil vivermos com simplicidade, sem influências, sem alterações de estado de espírito, sem exigências enquanto tudo e todos nos tentam influenciar; numa existência sem paz profunda todas as coisas são fúteis.

Que claro está o céu azul, tão vasto, intemporal e sem espaço. A distância e o espaço são coisas da mente; o *aqui* e o *ali* são factos, mas eles tornam-se factores psicológicos se tocados pela força do desejo. A mente é um fenómeno estranho; tão estranho e, contudo, tão essencialmente simples. Ela torna-se complexa devido às inúmeras compulsões psicológicas. É isso que causa conflito, dor, resistência e leva à posse de coisas. É muito difícil estar consciente disso, deixando-o passar e não ficar enredado. A vida é um grande rio que corre com fluidez. A mente aprisiona na sua rede as coisas do rio, descartando ou retendo. Não devia haver nenhuma rede. A rede pertence ao tempo e ao espaço, e é ela que gera psicologicamente o aqui e o ali, a felicidade e a infelicidade.

O orgulho é uma coisa estranha; o orgulho em pequenas e grandes coisas; o orgulho nas nossas posses, nas nossas realizações, nas nossas virtudes; o orgulho da raça, do nome

e da família; o orgulho na capacidade, nas aparências, nos conhecimentos. Estas coisas alimentam o orgulho, ou então fugimos para a «humildade». O oposto de orgulho não é humildade – é ainda orgulho, só que é chamado de humildade; pensar que se é humilde é uma forma de orgulho. A mente tem de ser sempre alguma coisa. Ela esforça-se por ser isto ou aquilo, não consegue estar no estado de ser *nada*. Se o ser *nada* for visto como uma nova experiência, ela tem que ter essa experiência; a tentativa de estar quieta passa a ser também outra aquisição. A mente tem de ir além de todo e qualquer esforço, só então...

Os dias das pessoas são tão vazios, preenchidos com actividades de toda a espécie, negócios, especulação, meditação, mágoa e alegria. Mas, apesar de tudo isso, as nossas existências permanecem vazias. Retire-se ao homem o seu poder, a sua posição ou o seu dinheiro, como fica ele? Exteriormente, ele mostra tudo isso, mas, interiormente, é mesquinho, vazio. Não se pode ter as duas riquezas, a interior e a exterior. A plenitude interior é de longe mais importante do que a exterior. Podem roubar-nos a riqueza exterior; causas exteriores podem deitar por terra aquilo que diligentemente fomos construindo; mas as riquezas interiores são incorruptíveis, nada pode atingi-las, porque não foram formadas pela mente.

O desejo de preenchimento pessoal é muito forte nas pessoas, e elas perseguem-no a qualquer custo. Esse preenchimento, sob qualquer forma e em qualquer direcção, sustenta as pessoas; se o preenchimento falha numa certa direcção, elas viram-se para outra direcção. Mas será que há mesmo essa coisa do preenchimento? O preenchimento

psicológico pode trazer alguma satisfação, mas depressa se desvanece, e de novo voltamos à caça. Todo o problema do preenchimento cessa quando há compreensão do desejo. O desejo é o esforço para «ser», para «vir a ser». Com o fim do «vir a ser», a luta pelo preenchimento desaparece.

As montanhas devem estar mergulhadas em solitude. É uma coisa deliciosa a chuva caindo nas montanhas, e as gotas batendo na superfície de um lago tranquilo. O cheiro da terra molhada espalha-se no ar quando chove, ao mesmo tempo que se ouve o coaxar de muitas rãs. Há um estranho encanto nos trópicos quando chove. Tudo fica lavado; a poeira das folhas é levada pelas águas; os rios voltam a ter vida e ouve-se o som das águas que correm. As árvores deitam novos rebentos, nascem novas ervas onde antes era terra nua; surgem do nada milhares de insectos e a terra ressequida é alimentada, parecendo satisfeita e em paz. O Sol parece perder a sua qualidade penetrante, a terra torna-se verde, transformando-se num lugar de beleza e de riqueza. O homem, esse, continua gerando a sua própria infelicidade, mas a terra, mais uma vez, apresenta-se rica e há maravilhamento no ar.

É estanho como a maior parte das pessoas espera reconhecimento e elogios – ser reconhecido como um grande poeta, como um filósofo; desejam algo que incendeie o seu ego. Isso dá grande satisfação mas tem muito pouco significado. O reconhecimento social alimenta a nossa vaidade e talvez o nosso bolso. Ele afasta-nos de tudo o resto, e essa separação cria os seus próprios problemas, com estes sempre em ritmo crescente. Embora possa dar satisfação, o reconhecimento não é um fim em si mesmo.

A maioria das pessoas é apanhada pela ânsia de ser reconhecida, de se realizar, de alcançar. E o fracasso é então inevitável, o qual vem acompanhado pela infelicidade. Estarmos libertos do sucesso e do fracasso é que é importante. Logo desde o princípio, não procurar o sucesso, o resultado; devemos fazer aquilo que amamos, e o amor não tem prémio nem punição. Tudo isto se torna de facto uma coisa simples se houver amor.

Prestamos pouca atenção às coisas que nos dizem respeito, não as observamos, não as consideramos. Somos muito egocêntricos, muito ocupados com as nossas preocupações, com os nossos próprios benefícios; não temos tempo para observar e compreender. Esta ocupação torna a mente embotada, esgotada, frustrada e sofredora, e queremos fugir desse sofrimento. Enquanto o «eu» estiver activo, tem de haver embotamento e frustração. As pessoas são apanhadas numa corrida louca, na agonia do sofrimento egocêntrico. Este sofrimento é resultado de uma profunda falta de atenção. As pessoas sérias, cuidadosas e atentas estão libertas do pensamento.

*

Como um rio é encantador! Um país sem um rio largo, abundante e fluente não é verdadeiramente um país. Estar sentado na margem de um rio, vendo as águas que passam, reparar nas suaves ondulações, ouvir o som das ondas que batem nas margens; ver o vento formando padrões nas águas, ver as andorinhas tocando a água, apanhando insectos, ouvir ao longe, na outra margem, vozes humanas ou um menino tocando flauta, num anoitecer tranquilo – tudo isso aquieta todo o ruído que está dentro de uma pessoa. De algum modo, as águas parecem purificar-nos, *limpar-nos da poeira das memórias do* ontem e dar à mente essa qualidade da sua própria pureza, já que a água, em si própria, é pura. Um rio recebe tudo – o esgoto, os cadáveres, a porcaria das cidades por onde passa e, no entanto, ele limpa-se a si mesmo em poucos quilómetros.

O rio recebe tudo e permanece ele próprio, não se importando ou diferenciando o puro do impuro. Só as represas, as pequenas poças de água, são rapidamente contaminadas, porque não estão vivas, não correm como os largos rios, docemente fragrantes e fluentes. As nossas mentes são pequenas poças de água, que depressa ficam impuras. É a pequena poça, chamada mente, que julga, analisa, contudo, permanece sempre a minúscula poça da responsabilidade.

O pensamento tem uma raiz ou raízes, o pensamento é, ele mesmo, a raiz. Tem de haver reacção, de outra maneira há morte; mas ver que essa reacção não pode estender a sua raiz para dentro do presente ou do futuro, esse é o problema. O pensamento tem tendência a surgir, mas temos de estar atentos a ele, e é essencial acabar com ele *imediatamente.* Pensar sobre o pensamento, examiná-lo, jogar com ele, é ampliá-lo, é dar-lhe raiz. É muito importante compreender isto. Ver como a mente pensa acerca do pensamento é reagir ao facto. A reacção é tristeza e tudo o mais. O sentir-se triste, pensar na recompensa futura, contando os dias, é dar raiz ao pensamento a respeito do facto. Portanto, a mente cria raízes, e depois, se quisermos arrancar essas raízes, isso torna-se um outro problema, uma outra ideia. Pensar sobre o futuro é ter raízes no solo da incerteza.

Estar realmente só, sem as memórias e problemas do ontem, mas estar só e feliz, estar só, sem qualquer compulsão interior ou exterior, é permitir que a mente não seja tocada. Estar só. Ter a qualidade de amor de uma árvore, protectora e só. Estamos a perder a relação com as árvores e, assim, estamos a perder o amor pelos seres humanos. Quando não amamos a natureza, não somos capazes de amar os humanos. Os nossos deuses tornaram-se pequenos e mesquinhos; foi isso que também aconteceu ao nosso amor. Estamos mergulhados em mediocridade, mas existem as árvores, o céu aberto e as inesgotáveis riquezas da terra.

Tens de possuir uma mente lúcida, liberta de amarras; isso é essencial, não podemos ter uma mente lúcida, penetrante,

se houver qualquer espécie de medo. O medo prende a mente. Se a mente não enfrenta os problemas que ela mesma cria, não se torna clara, profunda. Enfrentar as suas próprias peculiaridades, estar ciente dos seus impulsos, profundamente, interiormente, é possuir uma mente subtil, e não uma mera mente perspicaz. A mente subtil é lenta, é hesitante; não é uma mente que tira conclusões, que julga, que elabora. Essa subtileza é essencial. Ela deve saber escutar e esperar, e brincar com o que é profundo. Essa qualidade da mente não é para se atingir no final; ela deve estar presente logo desde o início. Tu podes tê-la, dá-lhe uma profunda e completa oportunidade de florescer.

Entrar no desconhecido, não tomar nada por garantido, não se identificar com nada, estar livre para descobrir, só então pode existir profundidade e compreensão. De outro modo permanecemos à superfície. O que é importante não é comprovar ou não comprovar alguma coisa, mas sim encontrar a verdade.

Toda a ideia de mudança, ou a verdade da mudança, é encontrada quando há apenas *o que é*. *O que é* não é diferente do pensador. O pensador é *o que é*, ele não está separado de *o que é*.

Não é possível estar-se em paz se houver qualquer espécie de querer, de esperança por um determinado estado futuro. Há sofrimento se houver desejo, a vida está geralmente cheia de desejo; até mesmo possuir-se aquilo que se quer conduz à infelicidade sem fim. Para que a mente se liberte daquilo que quer, e para se saber que um desejo precisa de atenção, isso é algo trabalhoso. Quando o descobrires, não deixes que isso se torne um problema. Prolongar o problema

é permitir que ele se enraíze. Não deixes que ele crie raízes. O desejar é a única dor. Ele escurece a vida, gera frustração e sofrimento. Está atenta, e sê simples em relação a tudo isso.

*

Uma ribeira atravessa esta propriedade. As águas não passam tranquilas em direcção ao grande rio; é uma corrente barulhenta e animada. Toda a paisagem em volta é composta de colinas; a água passa por muitas cascatas e num certo lugar existem três delas, todas com alturas diferentes. A cascata mais alta faz o som mais sonoro, as outras duas não se ouvem tanto, soam em tom menor. Todas as três quedas d'água estão espaçadas irregularmente, e assim existe um som em contínuo movimento. Temos de escutar com atenção, para podermos ouvir a música. É como uma orquestra soando por entre os pomares, a céu aberto, e a música está lá. Temos de procurá-la, temos de escutar, temos de estar com as águas que correm, para ouvirmos a sua música. Temos de ser um todo, para ouvirmos essa música – um todo com os céus, a terra, as árvores altas, os campos verdes, as águas sussurrantes, e só então ouviremos a música. Compramos um bilhete, sentamo-nos numa sala rodeados de gente, a orquestra toca ou alguém canta, mas tudo isso dá muito trabalho. Eles trabalham todos para nós; alguém compõe uma canção, uma música, outra pessoa toca ou canta, e nós pagamos para ouvir. Tudo na vida, excepto algumas poucas coisas, é em segunda, terceira ou quarta mão – os deuses, os poemas, a política, a música. Desse modo, a nossa vida é vazia. Estando vazios, tentamos preencher-nos – com música, com deuses, com «amor», com

formas de escape, e esse mesmo preencher é esvaziamento. A beleza não pode ser comprada. Apenas poucos querem a beleza e a bondade, e o homem satisfaz-se com coisas em segunda mão. Atirar tudo isso fora é a única e verdadeira revolução; só então acontece a criatividade da Realidade.

É estranho como o homem insiste na continuidade de todas as coisas, nas relações, nas tradições, na religião, na arte. Não há quebra, para dar lugar a um novo começo. Se não tivéssemos um livro, um líder, alguém para copiarmos, para seguirmos como exemplo, se estivéssemos completamente sós, afastados de todo o conhecimento, teríamos de começar do início. Claro que este completo desnudamento de si mesmo tem de ser global e inteiramente espontâneo e voluntário, de outro modo fica-se louco ou cai-se numa qualquer espécie de neurose. Como apenas poucos parecem ser capazes dessa completa solitude, o mundo continua em frente com a tradição – na arte, na música, na política, nos deuses –, o que alimenta constantemente a infelicidade. Isto é o que está a acontecer no mundo actualmente. Não há nada que seja realmente novo, existe apenas oposição e contra-oposição – na religião continua a velha fórmula do medo e do dogma; nas artes há o esforço para encontrar algo novo. Mas a mente não é nova, é sempre velha, enredada na tradição, no medo, nos conhecimentos, nas experiências, esforçando-se por encontrar o novo. É a própria mente que deve desnudar-se a si mesma, totalmente, para que aconteça o novo. Esta é a verdadeira revolução.

O vento sopra do Sul, vêem-se nuvens escuras e cai chuva; tudo nasce, desabrocha e se renova.

Um agricultor daqui tinha um bonito coelho, vivo e saltitante. A sua mulher levou o coelho até junto dele e uma das mulheres disse: «Não sou capaz de olhar», e o homem matou-o; uns minutos mais tarde aquilo que antes estava vivo, com luz nos seus olhos, começou a ser esfolado pelas mulheres. Por aqui estão habituados a matar animais, como em qualquer outra parte do mundo, e a religião não os proíbe de matar. Na Índia, onde durante séculos as crianças têm sido ensinadas, pelo menos entre os brâmanes, a não matar e que é cruel matar, há muitas delas que, quando chegam a adultas, são forçadas pelas circunstâncias a mudarem a sua cultura de um dia para o outro. Comem carne, tornam-se oficiais do exército prontos a matar ou a serem mortos. De um momento para o outro, os seus valores mudam. Séculos e séculos de um determinado padrão cultural são atirados fora, e um novo padrão é adoptado. O desejo de estar seguro, de uma forma ou de outra, é tão dominante que a mente se ajusta a qualquer padrão que possa dar-lhe segurança e protecção. Mas não há segurança; e quando realmente compreendemos isso há algo totalmente diferente, que cria o seu próprio caminho de vida. Essa vida não pode ser analisada ou copiada; tudo o que podemos fazer é compreender e estar atentos aos modos de segurança, e isso traz a sua própria segurança.

A Terra é bela, e quanto mais conscientes estamos disso, mais bela ela se torna. A cor, a variedade de verdes, os amarelos. É fascinante o que podemos descobrir quando ficamos a sós com a Terra. Não são apenas os insectos, os pássaros, a erva, as várias flores, as pedras, as cores e as árvores, mas também os pensamentos, se nós os amamos. Nunca estamos a sós com alguma coisa, a sós com nós mesmos ou com a Terra. É fácil estarmos a sós com um desejo, não lhe resistir pela acção da vontade, não o deixar fugir através de uma acção, não permitir a sua concretização, não criar o seu oposto através da justificação ou da condenação; estar realmente a sós com esse desejo. Isto gera um estado muito estranho, sem qualquer acção da vontade. É a vontade que cria resistência e conflito. Estarmos a sós com um desejo provoca uma transformação no próprio desejo. Brinca com isso, e descobre o que acontece; não forces nada, tem em consideração tudo isso, serenamente.

Educação? O que queremos dizer com isso? Aprendemos a ler e a escrever, a adquirir uma técnica necessária para ganhar a vida, e depois somos largados no mundo. Desde a infância que nos é dito o que fazer, o que pensar, e interiormente estamos profundamente condicionados pelas influências sociais e do meio ambiente.

Estava aqui a pensar, será que podemos educar o homem por fora e deixar o centro livre? Será que podemos ajudar o homem a ser livre interiormente, a ser sempre livre? Pois só nessa liberdade ele poderá ser criativo e, portanto, feliz. Caso contrário, a sua existência torna-se uma coisa tortuosa, uma batalha tanto interior como exterior. Mas para sermos livres interiormente é preciso um cuidado e uma sabedoria

extraordinários; e poucos vêem a importância disso. Preocupamo-nos com o exterior e não com a criatividade. Para mudar tudo isso têm de existir pelo menos alguns seres humanos que compreendam a necessidade dessa mudança, tendo eles próprios, no seu interior, gerado essa liberdade. É um mundo estranho.

O que é importante é uma mudança radical no inconsciente. Qualquer acção consciente da vontade não pode tocar o inconsciente. Como o querer consciente não pode atingir as buscas, os pedidos, os desejos do inconsciente, a mente consciente tem de permanecer tranquila, quieta, não tentando forçar o inconsciente de acordo com qualquer padrão particular de acção. O inconsciente tem o seu próprio padrão de acção, a sua própria estrutura, dentro da qual ele funciona. Essa estrutura não pode ser quebrada por qualquer acção exterior, e a vontade é um acto exterior. Se isto for verdadeiramente visto e compreendido, a mente externa fica serena; e porque não há qualquer resistência montada pelo querer veremos que o chamado inconsciente começa a libertar-se a si mesmo das suas próprias limitações. Só então haverá uma transformação radical na totalidade do ser humano.

A dignidade é algo muito raro. Um cargo ou uma posição de respeito dá «dignidade». É como vestir um casaco. O casaco, aquilo que se veste, dá «dignidade». Um título ou uma posição dão «dignidade». Mas se aos homens forem retiradas essas coisas, muito poucos ficarão com aquela qualidade de dignidade que vem com a liberdade interior de se ser nada. O homem anseia ser algo, e esse algo confere-lhe uma posição na sociedade, posição que esta respeita. O homem coloca-se geralmente dentro de categorias – ser-se astuto, rico, santo, médico; mas, se ele não se colocar dentro de uma categoria que a sociedade reconheça, é tido por uma pessoa esquisita. A dignidade não pode ser possuída nem cultivada, e estarmos convencidos de que somos «respeitados» é estarmos centrados em nós mesmos, o que é algo insignificante, pequeno. Ser-se nada é estar-se livre dessa ideia. *Ser* – não dentro de um qualquer estado particular – é a verdadeira dignidade. Esta não pode ser afugentada, está sempre lá.

Permitir o livre fluxo da vida, sem deixar sobrar nenhum resíduo, é verdadeira atenção. A mente humana é como uma peneira, que segura algumas coisas e deixa passar outras. O que ela segura é do tamanho dos seus próprios desejos; e os desejos, mesmo que «profundos», «vastos», «nobres», são afinal pequenos, medíocres, pois o desejo é uma coisa da mente. Não reter, mas ter a liberdade de deixar

a vida fluir sem impedimentos, sem escolha, é atenção completa. Estamos sempre a escolher, ou a segurar, escolhendo as coisas que pensamos ter significado e continuamente nos prendemos a elas. Chamamos a isso «experiência», e à multiplicação das experiências chamamos «riqueza da vida». A verdadeira riqueza da vida é libertarmo-nos da acumulação de experiências. A experiência que permanece, que é retida, impede o estado no qual o conhecido não existe. O conhecido não é o tesouro, mas a mente apega-se a ele e, assim, destrói ou corrompe o *desconhecido.*

A vida é uma coisa estranha. Feliz é o homem que é nada.

Somos, a maioria de nós, criaturas inconstantes, de humores opostos. Poucos são os que escapam a isso. Para alguns, a causa é física, para outros, é uma condição mental. Gostamos da instabilidade emocional, pensamos que o movimento dos estados de espírito faz parte da existência; mudamos facilmente de um estado para outro. Mas há poucos seres que não sejam apanhados nesse movimento, que estejam libertos da luta para «vir a ser»; neles há uma estabilidade interior não gerada pela vontade, uma firmeza que não é cultivada, que não tem a ver com um interesse pessoal nem é produto de nenhuma dessas actividades. Essa liberdade acontece quando a acção da vontade cessa.

O dinheiro destrói as pessoas. Há uma arrogância própria dos ricos. Com poucas excepções, em todos os países os ricos mostram essa peculiar imagem de se sentirem com poder para alterar o que quer que seja, até os deuses, podem até comprar os seus deuses. Riquezas não são apenas as materiais mas também as que vêm da possibilidade de se fazerem coisas. Essa possibilidade dá ao homem um falso sentido de liberdade. Ele sente que está acima dos outros homens, que é diferente. Tudo isso lhe transmite um sentido de superioridade; ele distancia-se e olha de longe o mal-estar dos outros; ele não se apercebe da sua própria ignorância, da escuridão da sua própria mente. Dinheiro e

possibilidade oferecem um óptimo escape para se fugir dessa escuridão. Afinal, a fuga é uma forma de resistência, que alimenta os seus próprios problemas. A vida é uma coisa estranha. Feliz é o homem que é nada.

*

Encara as coisas com leveza, mas interiormente com plenitude e atenção. Não deixes passar um momento sem teres plena consciência do que está a acontecer dentro de ti e à tua volta. Normalmente isso é o que significa ser-se sensível, não a uma ou duas coisas, mas ser-se sensível a tudo. Ser-se sensível à beleza e resistir ao feio é gerar conflito. Enquanto se observa, apercebemo-nos de que a mente está sempre a julgar – isto é bom e aquilo é mau, isto é branco e aquilo é preto –, a julgar pessoas, a comparar, a medir, a calcular. A mente nunca está quieta. Poderá a mente olhar, observar sem julgar, sem calcular? Tenta compreender sem dar nome e vê apenas se a mente pode fazer isso.

Brinca com isso. Não forces, deixa a mente olhar para si própria. Muitas pessoas, tentando ser simples, começam pelo exterior, descartando, renunciando; mas, interiormente, permanece a complexidade dos seus seres. Quando existe simplicidade interior, o exterior corresponde ao interior. Sermos simples por dentro é estarmos libertos do impulso pelo «mais», o que não quer dizer que estejamos satisfeitos com *o que é*. Estarmos libertos do impulso pelo «mais» é não pensarmos em termos de tempo, de progressão, de chegar lá. Sermos simples é a mente libertar-se a si própria de todos os resultados, é esvaziar-se de todo o conflito. Esta é a verdadeira simplicidade.

Como poderá a mente debater-se entre o feio e o belo, agarrando-se a um e empurrando para longe o outro? Este conflito torna a mente insensível e exclusivista. Qualquer tentativa por parte da mente para encontrar uma linha que separe o feio do belo faz ainda parte de um ou de outro. O pensamento não pode, faça ele o que fizer, libertar-se dos opostos; o próprio pensamento criou o feio e o belo, o bom e o mau. Portanto, ele não pode libertar-se das suas próprias actividades. Tudo o que pode fazer é ficar quieto, não escolher. A escolha é conflito, e a mente volta de novo à sua própria confusão. A quietude da mente liberta-nos da dualidade.

*

Há muito descontentamento, e pensa-se que uma ideologia, a comunista ou outra, vai resolver tudo, até mesmo banir o descontentamento, o que seguramente uma ideologia nunca poderá fazer. O comunismo, ou qualquer outro condicionamento religioso organizado, nunca pode afastar o descontentamento; mas as pessoas tentam de todas as maneiras abafá-lo, moldá-lo, alegrá-lo; mas o descontentamento está sempre lá. Pensamos que o descontentamento está errado, que não é correcto, mas não conseguimos livrar-nos dele; temos de compreendê-lo. Compreender não é condenar. Entra nele, observa-o sem qualquer intenção de o alterar, de o canalizar. Está atenta a ele à medida que vai actuando ao longo da vida, compreende as suas formas, está a sós com ele.

A liberdade surge quando a mente está só. Pela graça que isso tem, tenta manter a mente quieta, liberta de qualquer pensamento. Brinca com isso, não o transformes num assunto muito sério; sem qualquer esforço, está atenta e deixa que a mente se aquiete.

Existe frustração enquanto houver a busca de realização pessoal. O prazer da realização é um desejo constante e nós queremos a continuidade desse prazer. O acabar desse desejo dá frustração, o que é doloroso. Logo de seguida a mente busca preenchimento em diferentes direcções e, de novo, vai encontrar frustração. Essa frustração é o movi-

mento do sentir egocêntrico, que é isolamento, separação, solidão. A mente quer fugir disso e, mais uma vez, vai mergulhar em qualquer forma de preenchimento pessoal. O esforço no sentido da realização traz o conflito da dualidade. Só quando a mente vê a futilidade ou a verdade da realização pessoal, na qual há sempre frustração, é que pode estar nesse estado de solitude, de onde não há qualquer fuga. Quando a mente está nesse estado de solitude, sem fugir, é que nos libertamos do desejo de realização. A separação existe porque há o desejo de preenchimento; frustração é separação.

Por agora, não podes passar por mais choques, nem mesmo pelos mais ligeiros. As reacções psicológicas afectam o corpo com os seus efeitos adversos. Sê muito forte interiormente. Sê firme e lúcida. Sê completa; não tentes ser completa, *sê* completa. Não dependas de ninguém, de nada, nem de qualquer experiência ou memória; depender do passado, mesmo sendo este agradável, impede a plenitude do presente. Está atenta e deixa que essa atenção permaneça intacta e inteira, nem que seja por um só minuto.

O sono é essencial; durante o sono parece que tocamos profundidades desconhecidas, profundidades que a mente consciente nunca pode atingir ou experienciar. Embora não possamos lembrar-nos da extraordinária experiência de um mundo que está para além do consciente e do inconsciente, ele tem os seus efeitos na consciência total da mente. É provável que isto não seja muito claro; faz apenas uma simples leitura e brinca com isso. Sinto que há certas coisas que nunca poderão ficar claras. Não há palavras adequadas para elas; contudo, essas coisas existem.

Especialmente contigo, e isto é importante, o teu corpo não pode estar sujeito a qualquer doença. Deves, facilmente e de forma voluntária, pôr de lado todas as memórias e imagens que te dão prazer, para que a tua mente fique liberta, descontaminada para a verdade. Por favor, toma bem atenção ao que está escrito. Cada experiência, cada pensamento, deve cessar em cada dia, em cada minuto, logo que aparece, para que a mente não se enraíze no futuro. Isto é realmente importante porque é a verdadeira liberdade. Assim, não há qualquer dependência; esta gera dor, afecta o corpo e alimenta a resistência psicológica. E, como tu disseste, a resistência cria problemas – alcançar, tornar-se perfeito, etc. Na busca há luta, empenho; este empenho, esta luta, invariavelmente acaba em frustração – «quero aquilo» ou «quero ser alguém»; no próprio processo de alcançar existe a ambição por «mais», e o «mais» nunca está à vista e, assim, há sempre a sensação de falhanço. Consequentemente, há dor. E, mais uma vez, voltamo-nos para uma outra qualquer forma de preenchimento, com as suas inevitáveis consequências. As consequências da luta, do esforço, são vastas. Por que buscamos nós? Por que está a mente constantemente à procura, e o que a faz procurar? Será que sabes ou tens consciência de que procuras? Se tens consciência disso, verás que o objecto da tua procura varia de tempos a tempos. Vês o significado da busca, com a sua frustração e dor? Vês que no encontrar algo que é muito gratificante há estagnação, com as suas alegrias e medos, com o seu desenvolvimento e o seu «vir a ser»? Se te dás conta de que estás em busca, será possível à mente não buscar? E se a mente não busca, qual é a sua reacção real e imediata?

Brinca com isso, descobre; não pressiones nada, não deixes que a mente se force na direcção de uma qualquer experiência porque, desse modo, ela iria alimentar-se de ilusão.

Estive com alguém que está a morrer. Temos muito medo da morte; temos medo de viver; não sabemos viver; conhecemos a dor psicológica, e a morte é a derradeira dor. Dividimos a vida em viver e morrer. Assim, acontece a dor da morte, com a sua separação, solidão e isolamento. A vida e a morte são um só movimento, e não estados isolados. Viver é morrer, morrer para cada coisa, renascer em cada dia. Isto não é uma afirmação teórica, mas algo para ser vivido e experienciado. É o querer, esse constante desejo de ser que destrói por completo a simplicidade do ser. O ser simples é totalmente diferente do sono que vem da satisfação, do preenchimento ou das conclusões da razão. Esse ser é alheio ao «eu». Uma droga, um interesse, uma entrega, uma completa identificação pode gerar um estado de desejo, que é ainda o sentir do «eu». O verdadeiro ser é a cessação do querer. Brinca com estes pensamentos e vai fazendo tentativas, alegremente.

É uma manhã sem nuvens, é muito cedo; o céu está limpo, delicado e azul. Todas as nuvens parecem ter desaparecido, mas é provável que regressem durante o dia. Depois do frio, do vento e da chuva, a Primavera fará a sua aparição em força; a Primavera tem prosseguido suavemente apesar dos ventos frios, mas hoje cada folha e cada botão emana alegria. Que coisa maravilhosa é a terra! Como são belas as coisas que brotam dela – as pedras, os riachos, as árvores, a erva, as flores, as inúmeras coisas que ela gera. Apenas o homem sofre, só ele destrói a sua própria espécie, os seus semelhantes; apenas ele explora o seu vizinho, tiraniza e destrói. O homem é o mais infeliz e o que mais sofre, o que mais inventa e é o conquistador do tempo e do espaço. Mas com todas as suas capacidades, apesar dos seus belos templos e igrejas, mesquitas e catedrais, ele vive na sua própria escuridão. Os seus deuses são os seus próprios medos e os seus amores são os seus próprios ódios. Que mundo maravilhoso nós podíamos construir, sem guerras, sem medos. Mas qual é a utilidade da especulação? Não tem nenhum valor.

O que é importante é o descontentamento do homem, o inevitável descontentamento. É uma coisa preciosa, uma jóia de grande valor. Mas temos medo do descontentamento, dissipamo-lo, usamo-lo ou deixamos que seja usado para produzir determinado resultado. O homem tem

medo dele, mas o descontentamento é uma jóia preciosa de valor incalculável. Vive com ele, repara nele dia após dia, sem interferires com os seus movimentos, e então ele será como uma chama queimando todas as impurezas, deixando ficar apenas aquilo que não tem morada nem medida. Lê tudo isto com sabedoria.

O homem rico tem mais do que precisa e o pobre passa fome, procurando comida, esforçando-se e trabalhando toda a vida. Aquele que não tem nada faz ou deixa que a vida se torne rica, criativa, e aquele que tem todas as coisas deste mundo gasta-se e definha. Dá a um homem um pedaço de terra, ele torna-o belo, produtivo; um outro homem maltrata-o e deixa-o morrer, assim como ele mesmo morre. Temos capacidades infinitas, em todas as direcções, para encontrar o inominável, do mesmo modo que temos para criar o inferno na terra. De qualquer forma, o homem prefere alimentar o ódio e a hostilidade. É mais fácil odiar, invejar, e, como a sociedade está baseada no querer mais, os seres humanos deixam-se cair em toda a forma de ambição. Assim, existe constante esforço, sempre justificado e visto como «nobre».

Existe a ilimitada riqueza de uma existência sem esforço, sem querer, sem escolha. Mas uma tal existência é extremamente difícil quando toda a nossa cultura é resultante da luta e da acção da vontade. A não-acção da vontade é vista como morte por quase todos os seres vivos. Sem algum tipo de ambição, para quase toda a gente, a vida não tem sentido.

Há um viver sem querer, sem escolha. Esse viver torna-se realidade quando a acção do querer cessa. Espero que não te importes de ler tudo o que escrevi; se assim for, então lê e escuta o que lá está, com prazer.

O sol tenta passar através das nuvens, provavelmente vai consegui-lo ao longo do dia. Num dia é Primavera, e no seguinte parece Inverno. O tempo é como os estados de espírito do homem, em cima e em baixo, escuridão e luz temporárias. Sabes, é estranho como desejamos a liberdade, mas fazendo tudo para ficarmos escravos. Perdemos toda a nossa iniciativa. Esperamos que os outros nos guiem, nos ajudem, sejam generosos e pacíficos; voltamo-nos para gurus, mestres, sábios, salvadores, meditadores. Alguém escreve grande música, outra pessoa toca-a, interpreta-a à sua maneira e nós ouvimo-la, apreciamo-la ou criticamo-la. Somos a audiência que olha para os actores, para os jogadores, para o ecrã de cinema. Outros escrevem poemas, e nós lemo-los; outros pintam, e nós ficamos pasmados em frente das pinturas. Não temos nada, e voltamo-nos para os outros, para que eles nos entretenham, nos inspirem, nos guiem ou nos salvem. Cada vez mais a civilização moderna nos destrói, nos esvazia de toda a criatividade. Por dentro estamos vazios e esperamos que outros nos enriqueçam, para, desse modo, o nosso vizinho se aproveitar disso para explorar ou sermos nós a tirar proveito disso.

Quando se tem consciência das muitas implicações respeitantes à nossa dependência dos outros, essa mesma liberdade é o início da criatividade. Essa liberdade é uma

autêntica revolução, e não uma falsa revolução relativa a ajustamentos sociais ou económicos, sendo estes uma outra forma de escravização.

As nossas mentes constroem pequenos castelos de segurança. Queremos ter a certeza acerca de tudo, dos nossos relacionamentos, realizações, esperanças, futuro. Erguemos estas prisões interiores e amaldiçoamos qualquer um que tente perturbar-nos. É estranho como a mente está sempre à procura de uma zona onde não haja conflito, perturbação. A nossa existência é uma constante destruição e subsequente reconstrução, de várias formas, dessas zonas de segurança. A nossa mente torna-se assim uma coisa embotada e deprimida. A liberdade consiste em não se ter segurança de qualquer espécie.

É realmente surpreendente ter uma mente serena e muito calma, sem uma única onda de pensamento. Claro que a quietude de uma mente morta não tem nada a ver com uma mente naturalmente tranquila. A mente é forçada a aquietar-se pela acção da vontade. Mas será que ela pode estar profundamente, totalmente, silenciosa? É de facto extremamente surpreendente o que acontece quando a mente está em silêncio.

Nesse estado, toda a consciência, que tem a ver com conhecimento e reconhecimento, cessa; acaba a busca instintiva da mente, que é memória. E é muito interessante ver como a mente faz tudo para capturar esse estado indizível através do pensamento, da verbalização, do aperfeiçoamento dos símbolos. Mas para que esse processo termine, natural e espontaneamente, temos de morrer para tudo. Não queremos morrer e, assim, há sempre um esforço

inconsciente em marcha, a que chamamos vida. É estranho como a maioria das pessoas quer impressionar todas as outras, através das suas realizações pessoais, da astúcia, dos seus livros – utilizando qualquer meio para se afirmar.

Como vão as coisas contigo? São os teus dias mais rápidos do que a lançadeira de um tear? Será que vives, em um dia, mil anos? É estranho, para a maior parte das pessoas o aborrecimento é uma coisa bem real; elas têm de estar sempre a fazer alguma coisa, têm de estar ocupadas com uma actividade, um livro, com a cozinha, com os filhos, com Deus. Caso contrário, as pessoas têm de estar com elas próprias, o que é muito entediante. Quando estão consigo próprias, tornam-se egocêntricas, fazem trabalhos manuais, ou ficam doentes e mal-humoradas. Uma mente desocupada – não uma mente sem nada, negativa, mas uma mente alerta, passiva, totalmente vazia – é algo fresco, capaz de possibilidades infinitas. Os pensamentos são cansativos, não criativos e muito enfadonhos. Um qualquer pensamento pode ser astuto, mas a astúcia é um instrumento afiado – depressa se gasta, e é por isso que as pessoas astutas são enfadonhas.

Deixa que exista em ti uma mente desocupada, sem que deliberadamente trabalhes para isso. Deixa que ela aconteça, em vez de a cultivares. Lê isto com atenção, e deixa que isso aconteça. Ouvir ou ler sobre a mente desocupada é importante; também é importante o modo como lês ou escutas.

O que é importante é praticar o tipo certo de exercício, dormir bem, e que o dia tenha sentido. Mas escorregamos

facilmente para a rotina, passamos a funcionar no padrão fácil da auto-satisfação ou segundo uma rectidão auto--imposta. Todos estes padrões vão invariavelmente dar à morte – a um lento definhamento. Ter um dia feliz, onde não haja compulsão, medo, comparação, conflito, mas estar simplesmente atento, isso é ser criativo.

Repara, existem momentos raros quando sentimos desta maneira, mas a maior parte da nossa existência é feita de memórias desgastadas, de frustração e de esforços vãos – e aquilo que é verdadeiro passa ao largo. A nuvem da alienação cobre tudo, e aquilo que é real apaga-se lentamente. É extremamente difícil penetrar através dessa nuvem e permanecer na simples claridade da luz. Repara nisso, e é tudo. Não tentes ser simples. Essa tentativa apenas geraria complexidade e mágoa. Tentativa é «vir a ser», e «vir a ser» é sempre desejo, com todas as suas frustrações.

É importante libertarmo-nos de todos os choques emocionais e psicológicos; o que não quer dizer que tenhamos de nos embrutecer face ao movimento da vida. Esses choques vão levantando gradualmente várias reticências psicológicas, as quais também afectam o corpo, ocasionando doenças sob várias formas. A vida é uma série de acontecimentos (desejados ou não desejados); e enquanto escolhermos aquilo que queremos guardar e aquilo que não queremos, haverá inevitavelmente conflito (de dualidade), que é o choque. Os contínuos choques endurecem a mente, o coração; passa a ser um processo de autofechamento e, portanto, é sofrimento. Permitir que o movimento da vida se enraíze, sem escolha, sem qualquer movimento específico, desejado ou não desejado, necessita de uma enorme

atenção. Não se trata de tentarmos estar atentos todo o tempo, o que seria desgastante, mas de vermos a necessidade da verdade da atenção; então, veremos que a própria necessidade funciona sem nos esforçarmos a estar atentos.

Podemos ser pessoas viajadas, educadas nas melhores escolas, em diferentes lugares do mundo; podemos ter a melhor comida, instrução, viver no melhor clima; mas será que tudo isso contribui para a inteligência? Conhecemos pessoas assim, e serão elas inteligentes? Os comunistas tentam, assim como outros, como os católicos, controlar e formatar a mente. A própria formatação da mente provoca certos efeitos óbvios – mais eficiência, uma certa rapidez e vigilância da mente, mas todas essas capacidades não produzem inteligência. As próprias pessoas instruídas, essas que possuem abundante informação, conhecimentos, e as que são educadas cientificamente, serão elas inteligentes? Tu não achas que a inteligência é algo completamente diferente? Ela é de facto a total liberdade em relação ao medo. Aqueles cuja moralidade se baseia na segurança, segurança sob qualquer forma, não são morais, pois o desejo de segurança é consequência do medo. O medo e os seus constrangimentos, a que chamamos moralidade, não são morais de todo. A inteligência é a total libertação em relação ao medo, não sendo «respeitabilidade», nem as várias virtudes cultivadas pelo medo. Na compreensão do medo há algo que é totalmente diferente das formulações da mente.

É bom fazer ensaios com a questão da identificação. Como experimentamos nós alguma coisa, da mais simples à mais complexa? Afirmamos «isto é meu» – as minhas sandálias, a minha casa, a minha família, o meu trabalho, o meu deus; com a identificação vem o esforço para segurar. Possuir algo torna-se um hábito. Qualquer perturbação que possa quebrar esse hábito é dor, e depois lutamos por ultrapassar essa dor. Mas a identificação, o sentimento de posse, pertence a algo que continua. Se nós trabalhamos com isso, estando atentos, sem qualquer desejo de alterar ou de escolher, descobriremos em nós muitas coisas surpreendentes. A mente é o passado, a tradição é as memórias que constituem as fundações da identificação. Poderá a mente, tal como a conhecemos agora, funcionar sem esse processo de identificação? Descobre, brinca com isso; dá-te conta dos movimentos da identificação com as coisas comuns do dia-a-dia e com aquilo que é mais abstracto. Consegue-se descobrir coisas estranhas, como o pensamento se apega, como ele se engana a si mesmo.

Deixa que a atenção persiga o pensamento através dos corredores da mente, revelando, nunca escolhendo, sempre em perseguição.

É deveras difícil, dadas as condições em que estamos, não desejar, não ansiar por certas coisas ou acontecimentos, não comparar. Mas seja qual for a condição, os desejos, os

apetites, as comparações continuam. É constante a nossa ânsia por mais ou por menos, pela continuidade de algum prazer ou pelo evitar da dor. O que é realmente importante nisto é o seguinte: por que será que a mente cria um centro, dentro de si mesma, à volta do qual se move e tem o seu ser? A vida resulta de mil e uma influências, inúmeras pressões, conscientes e inconscientes. Entre essas pressões e influências, nós escolhemos umas e pomos outras de lado, e assim, gradualmente, construímos um centro. Não deixamos que todas essas pressões e influências passem sem nos afectarem. Qualquer influência, qualquer pressão, nos afecta, o efeito é chamado de bom ou de mau. Parece que não somos capazes de olhar, de estarmos conscientes da pressão e de não tomarmos parte nela, seja de que modo for, não lhe resistindo nem a acolhendo. Resistir ou acolher a pressão constrói o centro a partir do qual agimos. Poderá a mente não criar esse centro? A resposta só pode ser encontrada através da experimentação ou da negação. Portanto, experimenta e descobre. Só há verdadeira liberdade se houver a cessação desse centro.

Uma pessoa *fica agitada, ansiosa* e, por vezes, amedrontada. Acontecem certas coisas. Elas são os acidentes da vida. A vida é como um dia nublado. Há dias havia sol e claridade, mas agora está nublado, a chover e frio; mudanças assim são como o inevitável processo do viver. A ansiedade e o medo caem de repente sobre nós; há causas para isso, escondidas ou muito óbvias, e cada pessoa pode, com um pouco de atenção, descobri-las. Mas o que é importante é estarmos conscientes desses incidentes ou acidentes e não lhes dar tempo para se enraizarem, seja de forma permanente ou temporária. Damos raízes a essas reacções quando a mente compara; *ela justifica, condena* ou *aceita*. Sabes, temos de estar de pé todo o tempo, interiormente, sem qualquer tensão. A tensão aparece quando queremos resultados, e o que daí surge cria também tensão, que tem de ser quebrada. Deixa a vida fluir.

É fatalmente fácil habituarmo-nos a qualquer coisa, a qualquer desconforto, a qualquer frustração, a qualquer satisfação continuada. Podemos ajustar-nos a qualquer circunstância, à loucura, ao ascetismo. A mente gosta de funcionar dentro de sulcos, de hábitos, e a essa actividade chama-se viver. Quando *vemos* isso, afastamo-nos, e tentamos levar *uma existência sem «significado»*, sem amarras, sem «interesses». Os interesses, se não estivermos muito vigilantes, levam-nos de volta a um certo padrão de

viver. Em tudo isto podes ver em funcionamento a vontade, o objectivo, o desejo de ser, de atingir, de vir a ser, e assim por diante. O querer é o próprio centro daquele que escolhe, e enquanto o querer existir a mente apenas pode funcionar dentro de hábitos, sejam estes autocriados ou impostos. A libertação em relação à vontade é o verdadeiro problema. Podemos praticar vários truques em nós mesmos para nos libertarmos do querer, do centro que é o «eu», daquele que escolhe, mas esse querer continuará com um nome diferente, sob um manto diferente. Quando vemos o verdadeiro significado do hábito, da habituação às coisas, do escolher, do nomear, da perseguição de um interesse, quando há a consciência de tudo isso, então um autêntico milagre acontece: a cessação do querer. Investiga isto, está atenta, a todo o momento, sem qualquer desejo de chegar a lugar algum.

Os céus do Sul e os do Norte são tão extraordinariamente diferentes. Aqui, em Londres, para variar, não há uma única nuvem no delicado céu azul e as altas árvores estão a começar a mostrar a sua folhagem nova. Aqui é Primavera, que está no início. Aqui a atmosfera é ainda sombria e a alegria das pessoas não se vê, como acontece no Sul.

Uma mente serena, mas muito alerta, vigilante, é uma bênção; é como a terra, rica e com imensas potencialidades. Quando há uma mente assim, que não compara, que não condena, é que é possível existir essa riqueza que é incomensurável.

Não deixes que o fumo da vulgaridade te sufoque, fazendo com que o fogo se apague. Tens de continuar em frente, desbravando, destruindo, nunca criando raízes. Não deixes que qualquer problema se enraíze, acaba com ele imediatamente, e em cada manhã desperta fresca, jovem e inocente...

Sê sábia e decidida acerca da tua saúde; não deixes que a emoção e o sentimento interfiram com a tua saúde ou limitem a tua acção. Existem demasiadas influências e pressões, que constantemente moldam a mente e o coração; está atenta a elas, passa a direito e não sejas escrava delas. Ser-se escravo é ser-se medíocre. Está desperta, acesa.

Enfrenta o medo, não deixes que ele caia sobre ti de repente, sem esperares, mas enfrenta-o constantemente; procura-o com persistência e determinação. Espero que estejas bem e que não estejas assustada; provavelmente isso pode ser curado e vamos ver como. Não deixes que isso te amedronte.

Profundamente, interiormente, pode estar a acontecer um certo desânimo; podes estar inconsciente disso ou, estando consciente, não lhe dás importância. A onda da deterioração está sempre em cima de nós, não importa quem sejamos. Estar à frente dela, enfrentá-la sem reacção e ficar fora dela exige uma grande energia. Essa energia só surge quando não há conflito nenhum, consciente ou inconscientemente. Está bem atenta.

Não deixes que os problemas se enraízem. Atravessa-os rapidamente, passa por eles como quando se corta manteiga. Não permitas que eles deixem marca, acaba com eles logo que apareçam. Não podes evitar ter problemas, mas acaba com eles imediatamente.

Aconteceu uma notória mudança em ti – há uma vitalidade interior profunda, uma força e uma claridade; guarda-as, deixa que elas funcionem, dá-lhes uma oportunidade para fluírem extensivamente, profundamente. Aconteça o que acontecer, não te deixes abafar pelas circunstâncias, pela família, pela tua própria condição física. Alimenta-te

correctamente, faz exercício, não te tornes descuidada. Tendo chegado a um certo estado, prossegue em frente, não fiques parada – ou segues em frente ou recuas. Não podes ficar estática. Navegaste na onda interior durante tantos anos, isolada, mas agora, a partir desse movimento interior, tens de sair para o exterior – para encontrares mais pessoas, para te expandires.

Tenho feito muita meditação, e isso tem sido bom. Espero que também tu estejas fazendo meditação. Começa por estar atenta a cada pensamento, a cada sentimento, todo o dia; os nervos e o cérebro tornam-se então quietos, serenos – isto não se pode fazer através de controlo. Aí começa verdadeiramente a meditação. Faz isso de forma completa.

Aconteça o que acontecer, não permitas que o corpo molde a natureza da mente. Está atenta ao corpo, alimenta-te correctamente, está contigo todos os dias durante algumas horas. Não dês passos atrás e não te deixes escravizar pelas circunstâncias. Sê extraordinária – mantém-te desperta.

Z.C.